



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Triebsees, Lars**

Association: Erfurt

Dossard: 1156

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 51:34

Vitesse: 11.64 km/h

Kilométrage: 5:10 min/km

Place par parcours/Total: 400 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 352 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 115(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Runde	2.00	10:54	5:27	118	3:43	375	4:52	2.00	10:54	5:27	100	2:55	255	4:52
Runde	2.00	10:10	5:04	125	2:50	368	4:13	4.00	21:04	5:15	97	3:48	271	9:05
Runde	2.00	10:11	5:05	112	2:36	337	4:16	6.00	31:15	5:12	141	9:09	426	13:21
Runde	2.00	10:14	5:06	113	2:29	337	4:19	8.00	41:29	5:11	140	11:38	425	17:40
Leichtathletikhalle	2.00	10:05	5:02	116	2:37	343	4:15	10.00	51:34	5:09	115	14:07	352	21:55